

把生活變成健康的力量： 「職能與健康促進」遠距課程研發成果

成功大學職能治療學系——張玲慧副教授 | 健康照護科學所博士生——葉心淳助教



課程背景

- 大學生心理健康日漸獲關注 (Arnett et al., 2014; Healthy Minds Network, 2024; Mason et al., 2025; Zivin et al., 2009)。
- 職能導向的生活型態介入方案 (occupation-based lifestyle programs) 能有效長期提升健康與心理安適 (well-being) (Clark et al., 2011)。

教學研究目的

探討「職能與健康促進」課程提升大學生健康生活勝任、身心健康及職能平衡之短期與長期效果。

研究方法

- 非隨機分組對照實驗設計。
- 實驗組：112下、113下學期一學分之密集課，每週100分鐘，九週遠距同步授課。
- 教學目標：
 - 提升大學生自我覺察，與提升改變動機。
 - 提升大學生生活型態調整技巧。
- 遠距課程介面範例



- 教學成效測量：
 - 填寫網路問卷：前後測、兩個月追蹤、六個月追蹤
 - 健康生活勝任度量表，含「健康生活意願」和「生活型態調整技巧」兩次量表 (葉心淳等, 2025)
 - 健康與生活改變測量工具：

心理安適

臺灣版WHO-5幸
福指標量表 (Lin et
al., 2013)

自覺健康

整體自覺健康、
與他人比較之健
康、健康滿意

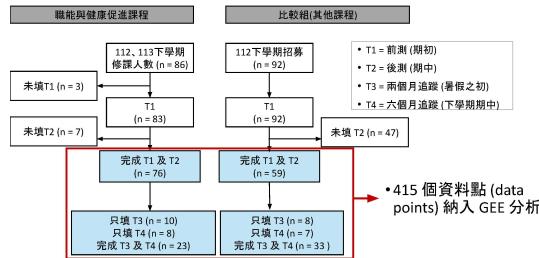
職能平衡

中文版職能平衡問
卷 (OBQ11-C) (Chen
et al., 2025)

- 資料分析：SPSS，廣義估計式 (Generalized estimating equations, GEE)

研究結果

參與者

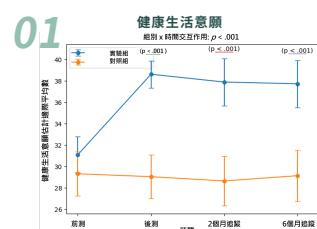


本課程組與對照組在參與者特徵無顯著差異。

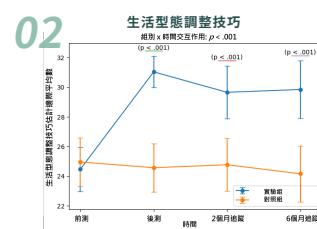
變項	本課程 (n=76)		對照組 (n=59)		比較 p
	n	%	n	%	
性別					.949 1 .330
男	36	47.4%	23	39.0%	
女	40	52.6%	36	61.0%	
年齡 ¹	20.83	1.52	21.29	1.86	.116
學院					5.025 2 .081
文/管理/社會科學院	20	26.3%	14	23.7%	
理/工/電資學院	29	38.2%	33	55.9%	
醫學院/其他	27	35.5%	12	20.3%	
年級 ²					1.961 1 .161
大一/大二	32	42.1%	32	54.2%	
大三/大四/大五	44	57.9%	27	45.8%	
生活型態調整技巧 ³	24.49	6.63	25.03	6.49	.632
健康生活意願 ⁴	31.08	7.47	29.24	8.11	.174
心理安適 ⁵	15.11	4.07	14.39	4.36	.328
自覺健康 ⁶	18.17	5.37	17.92	6.01	.795
職能平衡 ⁷	18.61	4.40	17.85	5.15	.359
年齡與各量表以平均值(標準差)呈現，並使用獨立t檢定進行兩組比較。					

相較於未修課學生，修課學生在課程結束時有立即與長期成效。

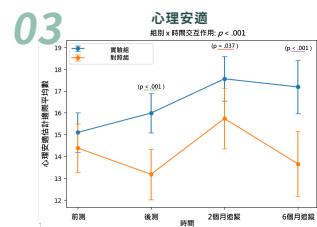
01



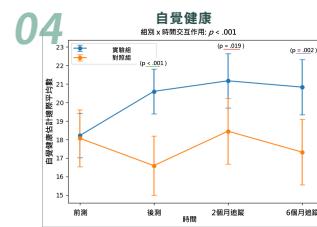
02



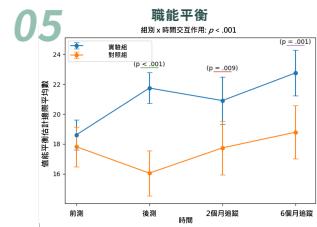
03



04



05



- 討論與結論：本遠距密集課程參考生活型態介入理論設計，雖只為期九週，但可有效提升大學生的健康生活勝任與身心健康，效果長達六個月。

成果：

- 2025年大學生「健康生活勝任度量表之編製」。臺灣職能治療期刊。
- 2023、2024年臺灣職能治療學會優良論文獎(課程可行性與成效)。
- 國際期刊投稿 (Linking College Students' Lifestyle Adjustment Skills to Psychological Well-Being: A Structural Equation Modeling Approach)